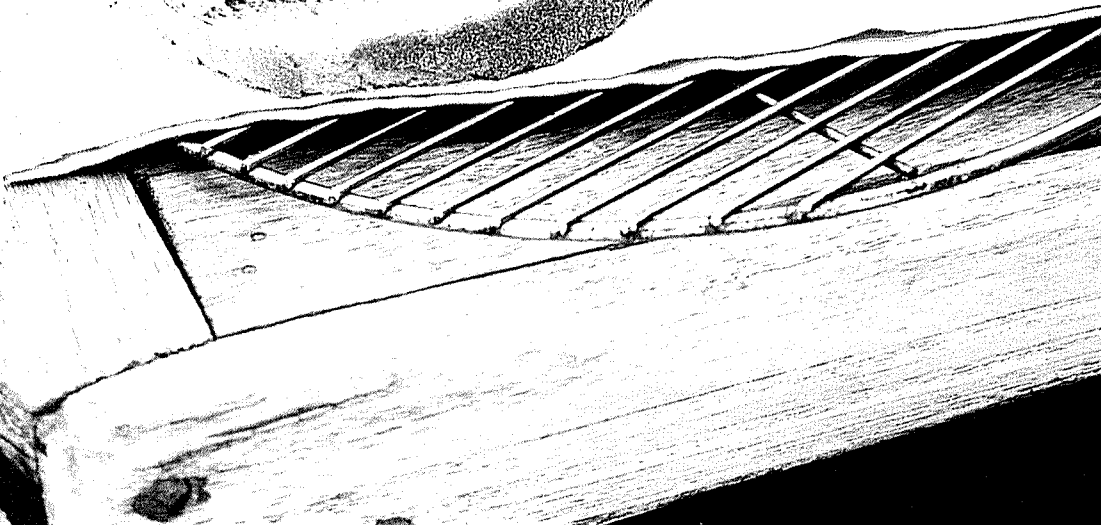


씹을수록 고소한 맛을 더하는

# 천연효모 호밀빵

천연효모를 만들어 빵을 만드는 과정은 많은 시간과 노력이 필요하고  
만드는 방법도 꽤나 까다롭지만 독특한 풍미와 식감이 빵에 살아있어 관심이 높다.  
이번 호에서는 천연효모를 이용해 씹을수록 고소함의 깊이를 더하고  
독특한 풍미를 내는 호밀빵을 만들어본다.

진행 박소희 기자 사진 전문직



# 호밀빵

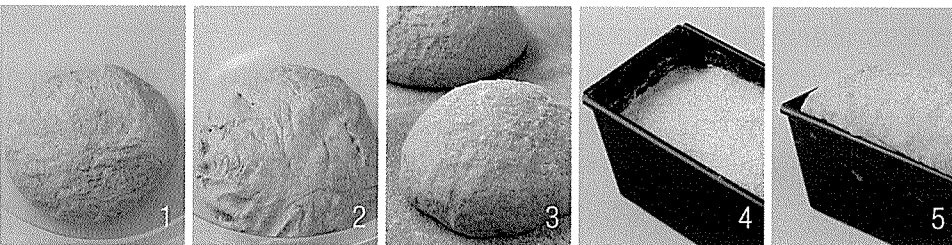
호밀 사워종을 이용해 만든 호밀빵은 부드러운 식감보다 깊은 맛과 독특한 풍미로 인기 있는 빵이다. 발효시키는 과정에서는 많이 부풀지 않지만 구워내는 도중 충분히 부풀어 오른다. 호밀 사워종과 노면을 이용해 만든 호밀빵을 소개한다.

## 반죽

**Ingredients** 강력분 183g 호밀가루 150g 물 165g 원종 147g 호밀사워종 33g 노면 100g 소금 6g 식용유 7g  
몰트 2g 물 16g

## How to make

- 1 **재료계량**  
호밀가루, 물을 반죽해 하루 동안 냉장시키고 다른 재료를 계량한 다음 냉장시킨 반죽을 실온에 꺼내어 준비한다.
- 2 **반죽**  
볼에 노면 이외의 모든 재료를 넣고 반죽한 다음 반죽이 멎어지면 노면을 넣고 반죽이 매끈해 질 때까지 계속 반죽한다(반죽온도 24~26°C). <사진 1>  
**Tip** 호밀빵 반죽은 다른 빵보다 끈적끈적한 반죽이 된다.
- 3 **1차 발효, 가스빼기**  
반죽을 둥글게 뭉쳐 밀폐용기에 넣고 뚜껑을 덮어 28°C에서 90분 동안 1차 발효시키고 가스빼기를 한 다음 60분 동안 1차 발효를 계속한다. <사진 2>
- 4 **분할**  
반죽을 가볍게 500g씩 분할하고 둥글리기한다. <사진 3>  
**Tip** 반죽이 매우 부드럽고 힘이 없으므로 가볍게 분할하고 호밀가루를 뿌리면서 작업한다.
- 5 **벤치타임**  
반죽이 마르지 않도록 젖은 행걸을 덮어 10분간 휴지시킨다.
- 6 **성형**  
로프(Loaf)형으로 성형한다. 반죽을 손바닥으로 두들겨 펴고 접어주듯이 말아 성형한 다음 식빵틀에 넣어준다. <사진 4>
- 7 **2차 발효**  
표면에 호밀가루를 뿌리고 28°C에서 60분 동안 2차 발효시킨다. <사진 5>
- 8 **굽기**  
스프레이를 뿌리거나 오븐의 스팀을 이용하여 스팀을 주고 230°C에서 40~50분 동안 구워내고 온도를 약간 낮춰 10분 정도 더 구워낸다.



## 호밀사워종

호밀 빵 특유의 산뜻한 산미의 근원이 되는 발효종이다. 천연발효 호밀 빵에는 부풀리기 위한 것보다 풍미를 좋게 하기 위해 넣는 것이므로 없을 경우에는 넣지 않아도 되지만 호밀 특유의 풍미는 떨어진다. 호밀 사워종을 넣지 않을 경우 배합은 물의 양을 조금 늘려준다. 호밀 사워종을 만들 때에는 무엇보다 정확한 온도관리가 중요하다.

### 1. 초종(種)만들기

1일 **째** 호밀 100g, 물 100g을 섞고 뚜껑에 구멍을 낸 밀폐용기에 넣은 다음 27°C에서 24시간 동안 발효시킨다.

**Tip** 뚜껑대신 랩을 씌우고 구멍을 내도 된다.

2~7일 **째** 전날 반죽에서 10g을 떼어내고 호밀 100g, 물 100g을 혼합한 다음 볼에 넣고 27°C, 24시간 동안 발효시킨다. 처음에는 좋지 않은 냄새가 나지만 4~5일 정도 지나면 발효시간이 짧아지고 7일 **째** 정도 되면 좋은 냄새가 나기 시작하며 부풀 반죽이 12시간 유지된다. 이것을 초종이라고 한다.

### 2. 종(種)만들기

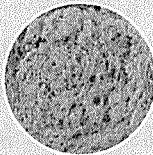
초종, 물, 호밀가루를 1:2:2의 비율로 섞고 27°C에서 24시간 동안 발효시키면 호밀 사워종이 된다. 이것을 빵 반죽에 섞어 사용한다.

### 3. 보존 방법

호밀 사워종은 냉장고에 보존한다. 주 1~2회, 초종, 물, 호밀가루를 1:2:2의 비율로 섞어 냉장고에 보관하면 6개월 정도 사용할 수 있다. 사용할 때에는 '종만들기'를 다시 한번 반복해 사용한다.

## 노면

노면이란 프랑스빵 반죽을 치대 120분 동안 1차 발효시키고 가스빼기를 생략한 다음 냉장시킨 것으로 냉장고에서 2~3일 가량 보존이 가능하다. 노면을 넣으면 무거운 반죽도 가벼운 식감의 빵으로 완성된다. 노면을 넣지 않을 경우에도 다른 재료의 배합은 바꾸지 않고 만든다.



**Tip** 단면을 잘라보면 기포가 작고 구멍이 촘촘한 것이 특징이다.



## Chef 채동진

천연발효빵 코너를 담당하는 채동진 교수는 동경제과대학교 양과자학과 본과를 졸업하고 현재 동우대학 호밀제과제빵학과 학과장을 맡아 제과인 양성에 힘쓰는 한편 체계적이고 이론적인 제과제빵을 끊임없이 연구·개발하는 진정한 제과인이다.